

# Diehl E. / Kiel E. Klassische Ayurveda Massage

Leseprobe

[Klassische Ayurveda Massage](#)

von [Diehl E. / Kiel E.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7013>

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Ayurveda: eine Elementenlehre

Unser Kosmos besteht aus fünf Elementen (Mahabhuta), und die ayurvedische Wissenschaft sagt, dass der Mensch ein Teil des Ganzen sei, also einen Mikrokosmos in diesem Makrokosmos darstellt. Das bedeutet, dass auch wir von der Struktur her aus diesen fünf Elementen bestehen: Äther (oder Raum), Wind (oder Luft), Feuer, Wasser und Erde. Der Bogen reicht also vom sehr Subtilen und Feinstofflichen (Äther) zum sehr Schweren und Festen (Erde).

Damit ist nun nicht gemeint, dass sich der Mensch tatsächlich und materiell aus diesen Elementen zusammensetzt, vielmehr sind es die Eigenschaften dieser Elemente. Ganz wesentlich ist die Wirkung der Elemente auf unseren Organismus:

Element (Mahabhuta)	Eigenschaft des Elements	Wirkung des Elements
<b>Äther (Akasha)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leicht</li> <li>• fein</li> <li>• glatt</li> <li>• weich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durchlässig</li> <li>• weich</li> <li>• leicht wirkend</li> </ul>
<b>Wind (Vayu)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trocken</li> <li>• kalt</li> <li>• leicht</li> <li>• rau</li> <li>• fein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivierend</li> <li>• bewegungsfördernd</li> <li>• leicht und rau wirkend</li> </ul>
<b>Feuer (Tejas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heiß</li> <li>• scharf</li> <li>• trocken</li> <li>• fein</li> <li>• leicht</li> <li>• klar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitze erzeugend</li> <li>• verdauungsanregend</li> <li>• förderlich für die Ausstrahlung</li> </ul>
<b>Wasser (Ap)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schleimig</li> <li>• kalt</li> <li>• flüssig, fließend</li> <li>• ölig</li> <li>• weich</li> <li>• langsam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• befeuchtend</li> <li>• haltend</li> <li>• auflösend</li> </ul>
<b>Erde (Prithivi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langsam</li> <li>• stabil</li> <li>• fest</li> <li>• schwer</li> <li>• rau</li> <li>• hart</li> <li>• grob</li> <li>• klar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wachstumsfördernd</li> <li>• stärkend</li> <li>• stabilisierend</li> <li>• die Kompaktheit fördernd</li> </ul>

## Die drei Doshas

Die ayurvedische Lehre macht es uns jedoch leicht. Wir sprechen nicht (nur) von den fünf Elementen, sondern vor allem von den drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Doshas oder Tridoshas sind energetische Prinzipien, die sich immer aus zwei Urelementen zusammensetzen. Der Zustand der Doshas oder Bioenergien ist durch unsere Lebensweise, durch Umwelteinflüsse oder einschneidende Ereignisse ständigen Veränderungen unterworfen. Zwar ändert sich unsere Grundkonstitution (Prakriti) nicht, aber es kann zu erheblichen Schwankungen kommen (Vikriti) und damit zu einer Abweichung von der Grundkonstitution. Es liegt an uns, derartige Veränderungen rasch zu erkennen, um zu reagieren und das Gleichgewicht wieder herzustellen. Andernfalls können sich Krankheiten manifestieren.

Wenn Sie sich auf der vorangehenden Seite die Eigenschaften der Elemente und deren Wirkung etwas näher betrachten, so erkennen Sie, dass alle drei Doshas wichtig für den menschlichen Organismus sind: Wir benötigen

- das Leichte, Durchlässige, Aktivierende und Bewegungsfördernde der beiden Elemente Äther und Wind,
- das den Stoffwechsel Anregende und Verdauungsfördernde des Elementes Feuer,
- das Stärkende, Stabilisierende und Wachstumsfördernde der beiden Elemente Wasser und Erde.

Niemand möge also in den Fehler verfallen und klagen: »Ach, wäre ich nur ein Vata-Typ. Da würde ich mich doch viel wohler fühlen und mir viel besser gefallen.« Diese und ähnliche Aussagen haben wir in unserer Praxis schon oft gehört. Wichtig ist, dass wir unsere Konstitution, die uns bereits in die Wiege gelegt wurde, akzeptieren und auf mögliche Abweichungen oder ein allzu großes Ungleichgewicht achten. Jeder Konstitutionstyp hat seine einzigartigen Qualitäten, die es auszuschöpfen gilt. Außerdem ist es die Verschiedenartigkeit der drei Doshas, die das Menschsein so vielfältig sein lässt.

Übrigens heißt Prakriti nicht, dass alle drei Doshas mit jeweils 33 Va Prozent in uns vertreten sein müssen. Meist sind zwei Doshas höher als das dritte Dosha, und es kann sein, dass das Verhältnis zum Beispiel 45:30:25 beträgt. Das ist durchaus in Ordnung- es ist unsere Grundkonstitution, unsere Prakriti. Klafft das Testergebnis jedoch erheblich weiter auseinander, beispielsweise 50:40:10, dann befinden wir uns im so genannten Vikriti-Zustand und die Gefahr der Immunschwächung und eventueller Krankheitsanfälligkeiten steigt.

Nachdem Sie sich ja bereits ausgiebig mit der ayurvedischen Materie befasst haben, wollen wir an dieser Stelle nur sehr kurz auf Einzelheiten eingehen, um sie für eine Typbestimmung nochmals in Erinnerung zu rufen:

## **Vata-Dosha**

Vata wird für jegliche Bewegung im Körper benötigt. Es gibt praktisch keine Körperfunktion, die nicht durch diese Bioenergie gesteuert wird. Deshalb spielt Vata bei jeder ayurvedischen Therapie eine so wichtige Rolle, denn nur Vata ist in der Lage, toxische Substanzen aus dem Körper auszuschleiden.

Vata hat seinen Sitz in Blase, Dickdarm, Rektum, Becken und den Beinen, aber auch in der Lunge, in den Nieren und den Ohren. Sehr wichtig zu wissen ist, dass Vata in den Knochen sitzt und im Nervensystem. Das erklärt, weshalb wir jedem ans Herz legen, sich regelmäßig einzuölen, um erstens das Knochengestüt entsprechend zu nähren und gesund zu erhalten, und um zweitens unsere Psyche auszubalancieren. Interessanterweise werden Sie feststellen, dass bei Kuren insbesondere zu Beginn der Behandlungen meist Vata beruhigt wird. Denn unabhängig von unserer Grundkonstitution ist es häufig das Vata-Dosha, das auf Grund unserer Lebensweise aus der Balance geraten ist, was sich in Gereiztheit, Hektik oder gar Schmerzen zeigt, und wieder ins Lot gebracht werden muss. Ist das Gleichgewicht wieder hergestellt, wird der Arzt oder Therapeut sich der eigentlichen Konstitution widmen und entsprechende Maßnahmen ergreifen.

## **Pitta-Dosha**

Pitta heißt wörtlich: »Das, was Wärme erzeugt.« Es steuert die Körpertemperatur, verleiht uns einen gesunden, strahlenden Teint und ist für die Aufnahme allen Wissens von außen ausschlaggebend.

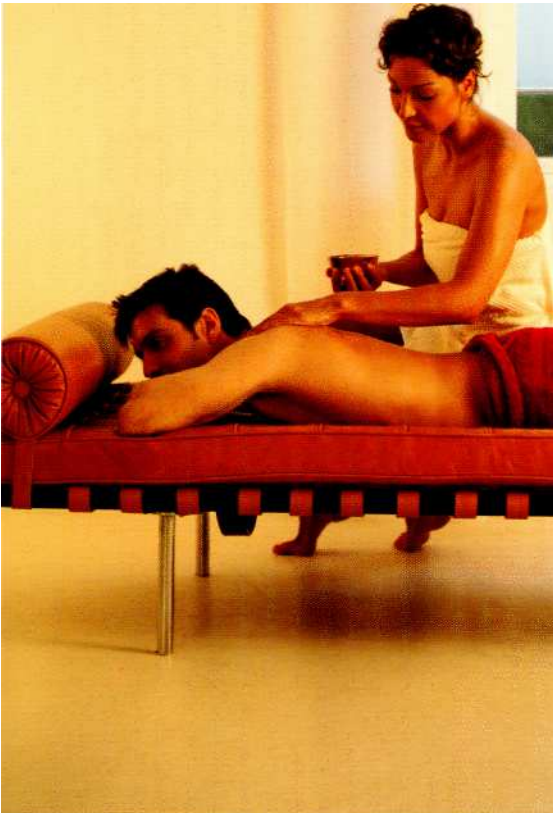
Wenngleich Pitta im ganzen Körper verteilt ist, liegt sein Hauptsitz in der mittleren Körperregion, nämlich zwischen Bauchnabel und Brustwarzen. Es befindet sich in Magen und Dünndarm, in Herz, Leber und Gallenblase sowie im Schweiß und im Blut. Damit wird deutlich, von welcher Bedeutung Pitta für den Organismus ist. Störungen wie fehlender Sauerstoffgehalt im Blut oder Ähnliches mehr verhindern eine gesunde Versorgung aller Organe. Unreine Haut, Entzündungen oder Allergien sind meist Anzeichen von einem aus dem Gleichgewicht geratenen Pitta.



## **Kapha-Dosha**

Es ist das Kapha, welches den Zusammenhalt der verschiedenen Körperstrukturen garantiert und die Gelenke mit ausreichend Sinovia ausstattet. Des Weiteren verleiht es dem Körper Stabilität, sexuelle Potenz und Fruchtbarkeit sowie Widerstand gegenüber Krankheit und Zerfall. Bei einem Zuviel kommt es allerdings vermehrt zu Ablagerungen im Zellgewebe.

## Was Sie beachten sollten



Anders als bei den in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Therapien, bei denen es spezifische Abläufe möglichst einzuhalten gilt sowie bestimmte Massagetechniken zu beachten sind, kann die Eigenmassage natürlich im Großen und Ganzen Ihren ganz persönlichen Möglichkeiten angepasst werden. Gleich jedoch bleibt das Prinzip:

- Die Massage beginnt am Kopf und endet an den Füßen.
- Lange Streichungen sind an den langen Knochen auszuführen, kreisende Streichungen an den Gelenken.
- Streichungen im Uhrzeigersinn wirken ausgleichend und beruhigend, gegen den Uhrzeigersinn wirken sie anregend.

Dennoch geben wir Ihnen im Folgenden einige Tipps, nach denen Sie sich richten sollten. Fühlen Sie sich jedoch nicht verpflichtet, jeden Schritt akribisch zu befolgen - folgen Sie Ihrer Intuition. Vielleicht haben Sie ja auch nicht täglich Zeit, alle Schritte auszuführen. Betrachten Sie die Eigenmassage nicht als Zwang; machen Sie vielmehr daraus einige Momente, die nur Ihnen gehören und in denen Sie sich verwöhnen.

Noch schöner können Sie diese »Verwöhnzeit« gestalten, indem Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin einölen und dabei sanft massieren. Machen Sie ganz einfach das Beste aus diesen Minuten der gegenseitigen Zuwendung.

Die Massage sollte morgens vor der Dusche oder dem Bad ausgeführt werden. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit, etwa 5-10 Minuten, und stellen Sie sich vollkommen auf Ihren Körper ein. Ablenkende Gedanken lassen Sie erst gar nicht aufkommen. Wenn sie dennoch auftauchen, dann akzeptieren Sie sie und wenden sich wieder Ihrem augenblicklichen Tun zu, der Abhyanga. Denn in diesen Minuten der Stille sollten Sie sich ausschließlich auf sich (bei der Partnermassage auf den Partner oder die Partnerin) konzentrieren. Der Raum sollte angenehm temperiert sein und eine heimelige Atmosphäre ausstrahlen. Stellen Sie Folgendes bereit:

- Kopsöl: wärmend oder kühlend (entsprechend der Jahreszeit),
- spezielles Gesichtöl,
- Körperöl: der Haut-Konstitution entsprechend,
- einen Stuhl oder ein Handtuch, eventuell eine Yogamatte (entscheiden Sie selbst, ob Sie die Massage auf dem Stuhl oder auf dem Boden sitzend durchführen wollen).

Damit das Öl vollständig in die Haut einziehen kann, sollten Sie 10-20 Minuten nach der Behandlung verstreichen lassen, bevor Sie eine warme Dusche oder ein warmes Bad nehmen. Halten Sie sich während des gesamten Ablaufs und nach der Massage unbedingt warm. Jegliche Zugluft ist zu vermeiden.

## Die Massagetechnik Schritt für Schritt

Wenn Sie es ermöglichen können, dann ölen Sie den ganzen Körper ein, buchstäblich von Kopf bis Fuß. Sollten Sie einmal weniger Zeit für diese ausgiebige Selbstbehandlung haben, dann ölen Sie zumindest Ihre Beine ab dem Knie einschließlich der Füße ein. Über die Reflexzonen der Knie, Unterschenkel und Füße erreichen Sie Ihren gesamten Körper. Auch das Einölen der Stirn und der Ohren sollten Sie bei einer solchen »Kurz-Abhyanga« miteinbeziehen.

### Kopf

Spannungen aus der Kopfhaut nehmen:

- ▶ 8 x abwechselnd mit beiden Händen von der Stirn diagonal zum Hinterkopf streichen.
- ▶ 8 x abwechselnd mit beiden Händen vom Hinterkopf diagonal zur Stirn streichen.
- ▶ 8 x wie zu Beginn von der Stirn diagonal zum Hinterkopf streichen.
- ▶ Mit beiden Händen in die Haare fassen und diese sanft nach oben ziehen (die groben Spannungen in der Kopfhaut lösen sich).
- ▶ Cirka 10 ml Kopföl auf dem Kronen-Chakra verreiben, weiteres Kopföl in Scheiteln auf dem Kopf auftragen.





Diehl E. / Kiel E.

## Klassische Ayurveda Massage

Das grosse Handbuch. Die Techniken  
Schritt für Schritt

270 Seiten, kart.  
erschienen 2005



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)